



12月給食たより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
2	月	クリームシチュー 野菜サラダ りんご	スキムミルク バナナ 納豆トースト	牛乳 ご飯	10	火	魚の胡麻マヨネーズ焼き 千切り大根の含め煮・ミニトマト サニーレタス・ブロッコリー	牛乳 芋フライ	お茶 ご飯
3	火	すき焼き風煮 大根サラダ・サニーレタス みかん	牛乳 豆腐ケーキ	お茶 ご飯	12	木	魚の照り焼き・サラダ菜 ほうれん草と人参の白和え ミニトマト・柿	牛乳 卵ロールサンド	牛乳 ご飯
4	水	八宝菜・ブロッコリー ミニトマト・コーンスープ ちび納豆	スキムミルク 昆布おにぎり	牛乳 ご飯	13	金	筑前煮 かぶの甘酢和え サラダ菜・ミニトマト	スキムミルク バナナ ちんすこう	牛乳 ご飯
5	木	豚汁・鯡フライ レタス・煮豆 みかん	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ご飯	14	土	ちゃんこうどん みかん	お茶 ワッフル・リッツ	牛乳
6	金	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ サラダ菜・トマト	スキムミルク りんご 型抜きチーズ	お茶 ご飯	18	水	親子丼 かぶの甘酢和え 豆腐のすまし汁	お茶 りんご いりこもち	牛乳 ご飯
9	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク ガーリックトースト	牛乳 ご飯	21	土	茄子ミートスパゲッティ バナナ	お茶 ロールパン	牛乳
お誕生会&クリスマス会									
25	水	ケチャップライス ミニトマト	鶏のから揚げ ブロッコリー 南瓜のポタージュ	海老フライ ご飯			野菜サラダ みかん	牛乳 クリスマスケーキ	お茶

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいよい機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。



お弁当の日
11日



親子で「手打ちうどん」に挑戦！

手打ちうどんは、どんな仕上がりになっても大成功。家族みんなで作るのがなによりの楽しさです。

薄力粉と強力粉を各150g(中力粉なら300g)に、ぬるま湯125cc、塩大さじ半分を加え軽くまとめ、30分寝かせてからよくこねます。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏めば、よりこしのある麺に。生地を伸ばして切り、湯がいたらできあがり！

こねる、伸ばすなどは、子どもでもできる工程です！足で踏む工程は小さな子どもでもできます。



できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

